PATIENT EDUCATION

The American College of Obstetricians and Gynecologists
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

El Embarazo • SP018

La seguridad en los automóviles para usted y su bebé

La seguridad en los automóviles es importante tanto para usted como para su bebé. Durante el embarazo, la mejor manera de mantener seguros a usted y al bebé en su vientre mientras viaja en un automóvil es llevar puesto el cinturón de seguridad. Despues de que nazca el bebé, siéntelo en un asiento de seguridad y abróche su cinturón de seguridad cada vez que viaje en un automóvil.

Este folleto explica

- *la importancia de la seguridad en un automóvil*
- *la seguridad en un vehículo durante el embarazo*
- *las leyes de seguridad para los niños pasajeros*
- *cómo escoger, comprar e instalar un asiento de seguridad*
- *las distracciones cuando se conduce un automóvil*

La importancia de la seguridad en un automóvil

Los cinturones y los asientos de seguridad salvan vidas. Los accidentes automovilísticos son una de las causas principales de muerte en Estados Unidos. Más de 33,000 personas murieron y otras 2 millones sufrieron lesiones en accidentes en el 2012. Más de la mitad de las personas que murieron no estaban abrochadas correctamente.

Usar un cinturón de seguridad puede salvarle la vida y la de sus niños también. Casi todos los estados disponen de leyes que exigen el uso de cinturones de seguridad. Un adulto puede abrocharse el cinturón de seguridad en solo un par de segundos. Abrochar a un bebé en un asiento de seguridad lleva solo un momento más largo. Aparte el tiempo necesario para que usted y su bebé se mantengan seguros mientras viajan en un auto.

Qué sucede en un accidente automovilístico

Piense en si se cayera desde un edificio de tres pisos y golpeara contra el suelo. Esa es la magnitud de la fuerza que ocurre en un choque a 30 millas por

hora. Los accidentes automovilísticos constan de dos choques. El primero es cuando el vehículo golpea o es golpeado por algo, y se detiene abruptamente. El segundo choque es cuando los pasajeros se lanzan hacia adelante del vehículo hasta que algo los detiene, como el volante, el parabrisas o el panel de control del auto. Cuando se usa un cinturón de seguridad correctamente se evita que ocurra el segundo choque.

La seguridad en un vehículo durante el embarazo

Aunque el bebé está protegido dentro del cuerpo, abróchese la correa del regazo y el hombro siempre que viaje mientras esté embarazada para mantenerse bien protegida, aun en las últimas semanas del embarazo. Es mucho más probable que usted y su bebé sobrevivan un accidente automovilístico si están abrochados.

El uso de un cinturón de seguridad

A medida que el vientre crece durante el embarazo, es importante que se asegure de usar el cinturón de seguridad correctamente. Cuando use el cinturón de seguridad, siga las siguientes reglas:

- Abroche la correa del regazo debajo del vientre de manera que quede bien ajustada y orientada diagonalmente en relación con la cadera y el hueso pélvico.
- Coloque el cinturón del hombro para que atraviese el pecho (entre los senos) y quede sobre la porción central de la clavícula del cuello (alejado del cuello).
- Nunca coloque el cinturón del hombro debajo del brazo ni detrás de la espalda.

Modo correcto de usar el cinturón de seguridad cuando está embarazada

- Tire del cinturón para ajustarlo mejor y evitar que quede suelto.

La seguridad con bolsas de aire

Las bolsas de aire son un aditamento común en los carros hoy en día. Estas funcionan mejor cuando se usan junto con los cinturones de seguridad. Las bolsas de aire impiden que la cabeza y la parte superior del cuerpo golpeen el interior del auto. Las bolsas delanteras se encuentran dentro del volante y del panel de control frente al asiento del pasajero. Algunos autos también tienen bolsas de seguridad de impacto lateral para proteger a los pasajeros contra accidentes laterales.

En un accidente, las bolsas de aire se inflan rápidamente—más rápido que un abrir y cerrar de ojos. La fuerza de una bolsa de aire puede lastimar a las personas que se encuentren muy cerca de ella. Siga estos consejos si su automóvil tiene bolsas de aire:

- Mantenga 10 pulgadas de distancia entre el volante y el esternón.
- Si su automóvil tiene un interruptor de "encendido/apagado" para las bolsas de aire, asegúrese de que se encuentre encendido.
- A medida que crece el vientre, es posible que no pueda mantener tanta distancia entre usted y el volante. Si su automóvil tiene un volante que se puede inclinar, asegúrese de inclinar la parte superior hacia adelante a nivel del esternón, y no hacia el vientre o la cabeza.

Leyes de seguridad para los niños pasajeros

Todos los 50 estados disponen de leyes que exigen el uso de asientos de seguridad para bebés y niños de diferentes edades. En 48 estados, hay leyes que exigen el uso de asientos elevados tipo "booster" para los niños que ya son demasiado grandes para usar los asientos de seguridad. Vaya a http://www.ghsa.org/html/stateinfo/laws/childsafety_laws.html para enterarse de las leyes en su estado. En la mayoría de los estados, la policía puede detenerla por solamente violar la ley de asientos de seguridad para niños.

Los expertos en la seguridad de los niños recomiendan el uso de asientos de seguridad y asientos elevados para niños con edades y pesos específicos. Muchas leyes estatales se basan en esas recomendaciones. Encontrará una explicación más detallada de esas recomendaciones en las secciones siguientes.

Cómo elegir un asiento de seguridad

No podrá llevarse a su recién nacido a la casa desde el hospital sin un asiento de seguridad. Programe tener el asiento de seguridad por lo menos con 3 semanas de anticipación de la fecha prevista del parto para que tenga tiempo de instalarlo correctamente y aprender a abrochar al bebé de manera segura.

Tabla 1. Asientos de seguridad para automóviles según la edad

Bebés y niños pequeños

Los bebés y niños pequeños (incluidos los bebés prematuros) hasta los 2 años o hasta que hayan alcanzado la estatura y el peso máximos permitidos por el fabricante del asiento

Asiento orientado hacia atrás

Los modelos disponibles incluyen:

- Asientos que son solo para bebés hasta los 12 meses de edad
- Asientos convertibles y 3-en-1 que se pueden usar como asientos orientados hacia adelante a medida que crece el niño

Niños pequeños y preescolares

Los bebés y niños pequeños de 2 años hasta que el niño alcance la estatura o el peso máximos permitidos por el fabricante del asiento de seguridad (generalmente 40–80 libras)

Asiento orientado hacia adelante

Puede usar un asiento de seguridad diseñado solo para colocarlo mirando hacia adelante o usar un asiento convertible o 3-en-1 que se coloca mirando hacia adelante.

Niños en edad escolar

Los niños en edad escolar que sean demasiado grandes para sentarse en un asiento orientado hacia adelante hasta que el niño cumpla 8–12 años y mida por lo menos 4 pies 9 pulgadas de altura

Asiento elevado tipo "booster"

Los niños deben usar un asiento elevado hasta que puedan usar correctamente los cinturones de seguridad.

Niños mayores

Los niños mayores que son demasiado grandes para sentarse en un asiento elevado hasta los 13 años.

Asiento trasero de un vehículo con el cinturón de seguridad

Los niños menores de 13 años deben siempre viajar en el asiento trasero de un vehículo.

Hay tres tipos de asientos de seguridad para recién nacidos y niños hasta los 12 años: 1) el asiento orientado hacia atrás, 2) el asiento orientado hacia adelante y 3) el asiento elevado. Los tres se deben colocar en el asiento trasero del automóvil, nunca en el asiento delantero. Esto se debe a que las bolsas de aire en el asiento delantero pueden lesionar gravemente a los niños. Hasta que cumplan los 13 años, los niños deben siempre viajar en el asiento trasero.

Bebés y niños pequeños—Asiento orientado hacia atrás

Los bebés y los niños pequeños deben siempre viajar en un asiento orientado hacia atrás hasta que cumplan 2 años o hasta que hayan alcanzado la estatura y el peso máximos permitidos por el fabricante del asiento. En el asiento de seguridad orientado hacia atrás, el bebé queda de frente al parabrisas posterior del carro. El asiento tiene una pieza de sujeción que apoya al niño y se mueve con él en un accidente para reducir la tensión en el cuello y la médula espinal frágiles del niño.

Hay diferentes tipos de asientos de seguridad de automóviles orientados hacia atrás. Los asientos "solo para bebés" son portátiles y solo se pueden usar orientados hacia atrás. Son mejores para los bebés hasta los 12 meses de edad. Los asientos de seguridad "convertibles" y "3-en-1" generalmente tienen limitaciones mayores en cuanto a estatura y peso y también se pueden orientar hacia adelante a medida que el niño crece.

Niños pequeños y preescolares—Asiento orientado hacia adelante

Los niños pequeños y preescolares que han sobrepasado los límites de estatura y peso de un asiento de seguridad orientado hacia atrás deben usar un asiento de seguridad orientado hacia adelante. Un asiento de seguridad orientado hacia adelante queda mirando al parabrisas delantero. Tiene una pieza de sujeción y usa una especie de ancla que limita el desplazamiento hacia adelante del niño en un accidente. Mantenga a su niño sentado en un asiento orientado hacia adelante durante todo el tiempo posible hasta que alcance la estatura o el peso máximo que figura en el manual de instrucciones del asiento.

Niños en edad escolar—Asiento elevado tipo "booster"

Mueve al niño a un asiento elevado una vez que sobrepase los límites de estatura o peso del asiento orientado hacia adelante. Los asientos elevados suben y colocan al niño de manera que la correa del regazo y el hombro queden en el lugar indicado. Así, la correa del regazo no lastima el abdomen del niño y mantiene la correa del hombro en su lugar para proteger la parte superior del cuerpo del niño. Su niño debe usar un asiento elevado hasta que pueda usar correctamente los cinturones de seguridad. Generalmente esto ocurre cuando el niño tiene entre 8 años y 12 años y mide por lo menos 4 pies 9 pulgadas de altura. Una vez que sean demasiado grandes para el asiento elevado, los niños pueden viajar con el cinturón de seguridad del automóvil abrochado pero solamente en el asiento trasero hasta que tengan 13 años.

Cómo comprar el mejor asiento

El asiento de seguridad correcto es aquel que se adapta bien a su niño y a su vehículo. Antes de que vaya a comprar un asiento de seguridad, debe saber cómo se instalará el asiento en su vehículo. Los automóviles y camionetas más nuevos vienen equipados con un sistema que se denomina LATCH para instalar asientos de seguridad. LATCH son siglas en inglés que aluden a las anclas y trabas inferiores para los niños (Lower Anchors and Tethers for Children). En lugar de cinturones de seguridad, las anclas especiales sostienen en su sitio el asiento. Si su auto y asiento de seguridad no tienen el sistema de LATCH, deberá usar los cinturones de seguridad para instalar el asiento de seguridad.

Tenga en cuenta que no todos los asientos de seguridad se pueden usar en todos los autos. Si tiene un auto de dos puertas, con asientos traseros pequeños o asientos bajos y hundidos, puede resultarle más difícil instalar un asiento de seguridad. El mejor asiento para usted y su bebé es un asiento bien diseñado y fácil de usar. La Administración Nacional para la Seguridad en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration) ofrece a los padres un sistema de puntuación de cinco estrellas en su página en Internet (http://www.nhtsa.gov/Safety/Ease-of-Use) que se basa en la facilidad con que se pueden usar ciertos asientos de seguridad.

Cuando compre un asiento, tenga en cuenta estos consejos:

- Averigüe si su automóvil tiene un sistema de LATCH.
- Trate de abrochar y desabrochar la hebilla mientras se encuentra en la tienda. Trate de cambiar la longitud de las correas.
- Lea las etiquetas para enterarse de las limitaciones de estatura y peso del asiento.
- No compre un asiento de seguridad usado si sabe que ha estado en un accidente automovilístico. Además, a los asientos usados les pueden faltar piezas o instrucciones. No compre un asiento de seguridad que se vea viejo o esté desgastado, o si le falta las etiquetas con el número del modelo y fabricante. Tenga en cuenta que los asientos de seguridad tienen fechas de vencimiento. Puede comprobar la fecha de vencimiento de cualquier asiento de seguridad en la página de Internet del fabricante.

Después de que compre el asiento, inscríbalo con el fabricante por medio de la tarjeta que acompaña el asiento, o inscríbalo en línea con la Administración Nacional para la Seguridad en las Carreteras en

Ayuda con la seguridad en los automóviles

Si desea obtener más información sobre la seguridad en los automóviles o encontrar una estación de inspección de asientos de seguridad cerca de usted, visite la página de Internet de la Administración Nacional para la Seguridad en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration) en www.safercar.gov.

http://www-odi.nhtsa.dot.gov/recalls/register/childseat/index.cfm. De esta manera puede recibir actualizaciones y avisos de retiro del mercado.

Cómo instalar un asiento de seguridad

Lea el manual de instrucciones del asiento de seguridad y el manual de usuario de su automóvil. Puede llevar su auto y el asiento a una estación de inspección de asientos de seguridad (consulte el cuadro). Estas estaciones pueden comprobar si el asiento se ha instalado correctamente después de que usted lo haya instalado.

Si usa los cinturones de seguridad del vehículo para instalar un asiento de seguridad, asegúrese de que puedan permanecer en una posición trabada. La mayoría de los automóviles nuevos tienen cinturones de seguridad que permanecen trabados. Si su automóvil no viene equipado con esos tipos de cinturones de seguridad, deberá usar las trabillas de bloqueo que vienen con el asiento de seguridad.

Cuando instale el asiento de seguridad, decida si debe colocar el asiento en el medio del asiento trasero o en uno de los asientos laterales. Algunos expertos creen que es mejor colocar el asiento de seguridad en el medio. Sin embargo, algunos autos no tienen un asiento en el medio o dicho asiento es demasiado estrecho o desnivelado. Algunos sistemas de LATCH no funcionan en el asiento del medio. La opción más segura es colocar el asiento de seguridad en el asiento trasero de manera que quede bien acoplado con el cinturón de seguridad o el sistema de LATCH.

Trabe el asiento sobre la base, si la tiene. La base no se debe mover más de 1 pulgada si la empuja hacia adelante, hacia atrás o de un lado a otro. Si usa los cinturones de seguridad, asegúrese de que la porción del cinturón que queda sobre el regazo esté bien ajustada al armazón del asiento de seguridad.

Asegúrese también de que la pieza de sujeción o arnés del asiento de seguridad que se coloca alrededor del bebé se encuentre bien ajustada. Debe poder deslizar un dedo por debajo de las correas que quedan al nivel del pecho del niño. Las correas deben estar sobre el hombro del bebé. Las trabillas del pecho deben colocarse en el área de las axilas del bebé.

Tenga en cuenta que la ropa abultada y las mantas pueden impedir que la pieza de sujeción quede bien ajustada. Abroche siempre al bebé primero y después arrópelo o coloque mantas sobre dicha pieza.

Si el bebé queda encorvado o se inclina hacia un lado del asiento, coloque toallas o mantas enrolladas a ambos lados de la cabeza y los hombros del bebé para apoyarlo. No use un relleno para el asiento de seguridad a menos que forme parte de dicho asiento.

Las distracciones cuando se conduce un automóvil

Un grave peligro en las carreteras hoy en día son los conductores distraídos. Conducir distraída quiere decir hacer otra cosa mientras conduce que la lleva a retirar las manos del volante o los ojos o la mente de la carretera:

- Al usar un teléfono celular
- Al enviar mensajes de texto
- Al comer
- Al darle de comer a un niño o recoger un juguete
- Al acicalarse
- Al usar un sistema de navegación o cambiar un DVD

Todas las distracciones mientras se conduce un vehículo ponen en peligro al conductor, los pasajeros y otras personas inocentes. Los padres que conducen distraídos con niños en el auto tienen una mayor tendencia a tener un accidente. Además, podría estar demostrando a sus hijos que está bien conducir distraída. Muchos estados disponen de leyes que prohíben enviar mensajes de texto y usar un teléfono celular mientras se conduce un vehículo sin un aparato de manos libres. Espere a enviar el mensaje de texto o hacer la llamada cuando su auto esté estacionado.

Por último…

Es importante protegerse y proteger a su bebé, antes y después de que nazca, usando correctamente cinturones y asientos de seguridad cada vez que se encuentre en un vehículo en movimiento. Apartar solo unos segundos para abrocharse puede salvar la vida de ambos.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor septiembre de 2014 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920